

Влияние тревожности на проявление когнитивных ошибок у учащихся-спортсменов

Influence of anxiety on manifestation of cognitive failures at pupils-athletes

Гиринская Анастасия Юрьевна¹

Hirynskaya Anastasiya

1. Магистр психологических наук, аспирант кафедры прикладной психологии Витебского государственного университета имени П.М. Машерова

Master of Psychological sciences, PhD student of the Department of applied psychology of Vitebsk State University named after P.M. Masherov

e-mail: litvinova_n2020@mail.ru

Аннотация

Статья посвящена проблеме изучения тревожности и ее роли в проявлении ошибочной деятельности учащихся, занимающихся различными видами спорта. Отмечены особенности личностной и реактивной тревожности в учебно-тренировочной деятельности юных спортсменов (14–17 лет) и более опытных спортсменов (18–30 лет). Приведены результаты влияния реактивной тревожности на возникновение ошибок когнитивного характера (внимания, памяти, действий) у учащихся, включенных в два вида деятельности: учебную и спортивную. В качестве особенностей влияния тревожности зафиксированы половозрастные характеристики, где показаны различия в проявлении ошибок attentionальной и мнемической систем у подростков в учебно-тренировочном процессе. В статье отмечено значимое влияние реактивной тревожности на проявление когнитивных ошибок у юношей-спортсменов в возрасте 14–15 лет.

Ключевые слова: тревожность, когнитивные ошибки, ошибочная деятельность, учащиеся, спортсмены.

Abstract

The article is devoted to the problem of study of anxiety and its role in manifestation of the faulty activities of pupils which are engaged in various sports. This paper marks the peculiarities of personal and reactive anxiety in educational and training activities of the young athletes (14–17 years old) and of the more experienced athletes (18–30 years old). The author discusses the results of the influence of reactive anxiety on the cognitive failures (attention, memory, action) at the pupils which are included in two activities: teaching and sport. The sex and age characteristics are recorded like the peculiar properties of the influence of anxiety. The differences to manifestation of the failures of attention and mnemonic system at the adolescents in educational and training processes are demonstrated in the article. The significant influence of the reactive anxiety to manifestation of the cognitive failures at young athletes-men in aged 14–15 years old are noted in the paper.

Keywords: anxiety, cognitive failures, faulty activities, pupils, athletes.

Поступила в редакцию/Received: 01.03.2017

Web: <http://elibrary.miu.by/journals/item.iot/issue.49/article.5.html>

Введение

Проблема тревожности, находящаяся в центре внимания научных исследований с начала XX века (З. Фрейд, 1925; Н.Д. Левитов, 1969; Ю.Л. Ханин, 1976; А.М. Прихожан, 1977, 1998; Ч.Д. Спилбергер, 1983), не теряет своей актуальности и в настоящее время (А.Л. Венгер, 2000; Р. Мэй, 2001; Л.С. Иванова, 2003; Т.А. Артыков, 2009; Н.А. Вареников, 2012). Отличительной особенностью современного подхода является изучение тревожности как одного из основных условий развития личности, необходимого для достижения успешного результата [1; 2; 3]. Традиционное понимание данного явления как негативного остается справедливым по отношению к тенденции человека часто и интенсивно переживать состояние тревоги.

Также в качестве объекта исследования тревожность представлена в работах авторов, изучающих особенности ее проявления в спорте. Так, А.Ц. Пуни, А.Д. Захаров, О.А. Черникова отметили наличие у каждого спортсмена индивидуального уровня тревожности, несмотря на ситуативность его колебаний и зависимость от внешних обстоятельств. В. Гожин и В.Л. Дементьев выявили зависимость тревожности от типологических особенностей свойств высшей нервной деятельности спортсменов [4]. Наличие зоны оптимального функционирования у каждого спортсмена позволило Ю.Л. Ханину сделать вывод о нецелесообразности выделения конкретных границ оптимального уровня тревожности, так как эффективность деятельности, по его мнению, у одного спортсмена будет наилучшей при наивысшем возбуждении, у другого – при полном расслаблении, у третьего – при умеренном уровне возбуждения [5]. Результаты исследования (А.И. Рогачев, Л.Г. Майдокина) показали, что более тревожными являются представители индивидуальных видов спорта [6].

При этом не определена принадлежность тревожности как психологического феномена к тому или иному уровню психической организации человека, и до сих пор остается спорным вопрос о трактовке данного понятия. Если обратиться к англоязычной литературе, то словом *anxiety* обозначаются и тревога, и тревожность, при этом различаются эти два понятия только по смысловому содержанию читаемой литературы. В русском языке их следует разделять. Тревожность как психодинамическое свойство темперамента, определяющее психическую деятельность личности, рассматривают В.С. Мерлин и В.В. Белоус [7]. Другой точки зрения придерживается А.М. Прихожан, трактуя тревожность как личностное свойство, приобретенное в результате межличностных взаимодействий фрустрирующего характера [8].

Наиболее уязвимой возрастной категорией в плане негативных переживаний является подростковый возраст. Проявление тревожности у подростков часто наблюдается через трудности в общении и снижение продуктивности деятельности. Основным видом деятельности в данном возрасте является учеба. Стрессовые ситуации, которые возникают в учебной деятельности, являются одной из ведущих причин, вызывающих тревожность у учащихся. Кроме того, определенные личностные конфликты, нарушения в развитии самооценки, неудачи в наиболее значимых областях деятельности усиливают эмоциональное неблагополучие школьника, порождая высокую тревожность [1]. Личность с выраженной тревожностью склонна воспринимать мир как заключающий в себе опасность и угрозу в значительной большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности [9]. Однако параллельно подросток включается и в другие виды деятельности, носящие развивающий и занимательный характер, часто переходя из любительского уровня в профессиональный. Так, у учащихся олимпийского резерва наравне с учебной деятельностью находятся тренировочная и соревновательная. Такая организация развития личности подростков несет в себе определенные трудности. В тренировочной и соревновательной деятельности могут возникать различные психические состояния, вызывающие неоднозначные изменения в организме и по-разному влияющие на деятельность спортсменов. Наиболее часто у спортсменов возникает такое психическое состояние, как тревожность.

В качестве признаков тревожности у лиц, занимающихся спортом, можно отметить: сомнение в будущих результатах, замедление двигательных реакций, нарушение дыхательного цикла. Переживание тревожности ведет к накоплению и углублению отрицательного эмоционального опыта, который, порождая в свою очередь негативные прогностические оценки и определяя во многом модальность актуаль-

ных переживаний, приводит к увеличению интенсивности переживаний и, как следствие, к совершению ошибок когнитивного характера (внимания, памяти, действий) [10; 11].

К настоящему моменту остаются до конца не определенными сферы влияния тревожности. Таким образом, целью данной работы является изучение наличия и особенностей влияния тревожности на проявление ошибочной деятельности учащихся-спортсменов.

Методы и организация исследования

В качестве испытуемых выступили учащиеся олимпийского резерва мужского и женского пола от 14 до 17 лет, которые были разделены на две группы. Первая группа – по гендерному признаку ($n = 26$ (юноши); $n = 15$ (девушки)). Во вторую группу вошли представители разных возрастов ($n = 19$ (14–15); $n = 22$ (16–17)). Выборку составили спортсмены различных видов спорта (легкая атлетика, единоборства, биатлон, тяжелая атлетика, велоспорт, лыжные гонки; $n = 41$). Использовались следующие методики психодиагностики: шкала соревновательной личностной тревожности Р. Мартенса; методика «Измерение психических состояний» В.Ф. Сопова, Ч.Д. Спилбергера для изучения мотивационного состояния и оценки реактивной тревожности и опросник «Когнитивные ошибки» Д.Э. Бродбента (адаптация А.Ю. Гириной). Для изучения влияния тревожности на проявление когнитивных ошибок у учащихся-спортсменов был применен одномерный дисперсионный анализ [5; 10; 12].

Результаты исследования и их обсуждение

В результате исследования у учащихся-спортсменов был выявлен высокий уровень соревновательной личностной тревожности ($21,98 \pm 3,97$) и средний уровень реактивной тревожности ($10,34 \pm 2,51$). Юные спортсмены вследствие излишнего напряжения и дискоординации мыслей теряют способность более эффективно использовать дополнительные энергетические ресурсы для достижения конкретной цели.

Также проведен сравнительный анализ между показателями соревновательной личностной тревожности учащихся-спортсменов 14–17 лет, полученными в данном исследовании (А.Ю. Гириной), и результатами, полученными в ходе научного исследования Е.М. Гилязетдиновой по спортсменам в возрасте 18–30 лет (рисунок 1), и показателями реактивной тревожности (рисунок 2) [13].

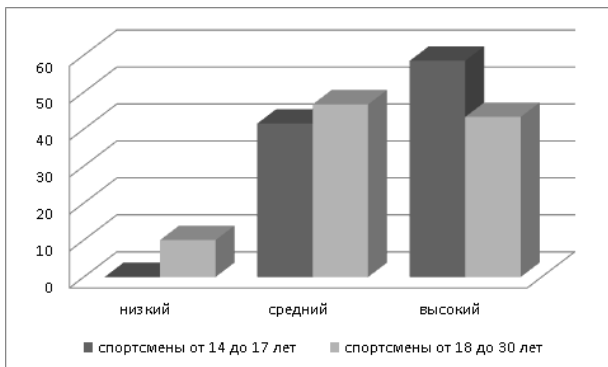


Рисунок 1 – Показатели личностной тревожности спортсменов 14-17 лет (А.Ю. Гиринская) и спортсменов 18-30 лет (Е.М. Гилязетдинова)

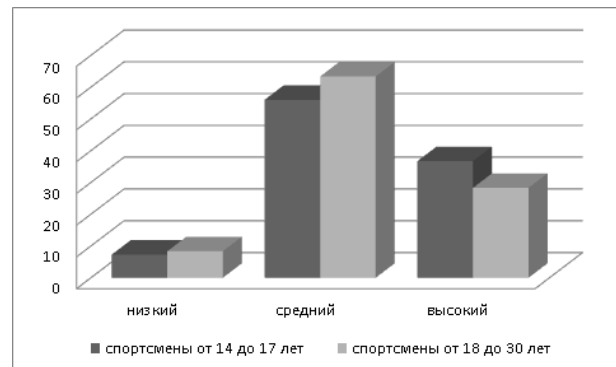


Рисунок 2 – Показатели реактивной тревожности спортсменов 14-17 лет (А.Ю. Гиринская) и спортсменов 18-30 лет (Е.М. Гилязетдинова)

Итак, высокотревожных (личностная тревожность) чаще можно встретить среди юных спортсменов. Возможно, такая тенденция наблюдается вследствие недостаточной психической готовности к соревновательной деятельности, включающей в себя больше стресс-факторов, чем учебная деятельность. Более опытные спортсмены находятся в преобладающей степени на среднем уровне, что говорит о достаточно стабильном эмоциональном состоянии в условиях тренировки и соревнований.

Правомерность утверждения о влиянии состояния тревожности спортсменов на проявление в учебно-тренировочной деятельности ошибок когнитивного характера была проверена с помощью одномерного дисперсионного анализа (таблица 1).

Таблица 1 – Влияние тревожности на ошибочную деятельность учащихся-спортсменов

Показатели	Вся выборка	1-я группа		2-я группа	
		юноши	девушки	14-15	16-17
Ошибки внимания	0,083	0,134	0,501	0,037	0,287
Ошибки памяти	0,017	0,029	0,365	0,016	0,142
Ошибки действий	0,289	0,325	0,626	0,426	0,188
Когнитивные ошибки	0,050	0,047	0,485	0,060	0,222

Так, анализ результатов показывает незначимое влияние тревожности ($p = 0,289$; $p = 0,325$; $p = 0,626$; $p = 0,426$; $p = 0,188$) на совершение ошибок в действиях вне зависимости от пола и возраста спортсмена. Однако наблюдается значимое влияние тревожности на проявление ошибок внимания ($p = 0,083$), памяти ($p = 0,017$) и когнитивных ошибок в целом ($p = 0,050$) по выборке.

Отмечены особенности совершения ошибок под влиянием тревожности у юношей и девушек. В тревожном эмоциональном состоянии юноши по сравнению с девушками подвержены ошибочной деятельности ($p = 0,047$), в частности, мнемической сферы ($p = 0,029$), которая проявляется в виде трудности принятия решений и дезорганизованности. Такая специфика может показаться удивительной, так как изначально принято считать, что девушки более эмоциональны и менее устойчивы к различного рода помехам. Но имеются данные о том, что женская эмоционально-волевая сфера меньше подвержена такого рода воздействиям, чем мужская, что негативно сказывается на общительности спортсменов мужского пола, их самоорганизации и планировании. Рост тревожности у спортсменов обратно пропорционален чувству ответственности и осторожности, что дает им возможность быть открытыми всему новому, совершать рискованные поступки, не только позволяющие раскрыть свой потенциал, но приводящие к ошибкам, стоящим здоровья и высоких спортивных результатов [14]. Следовательно, полученные результаты можно объяснить тем, что наличие тревожного состояния усиливает закрытость, осторожность представителей женского пола, что проявляется в использовании только проверенных способов поведения и не оказывает значительного влияния на проявление ошибочной деятельности в спорте и в повседневной жизни.

В том числе выявлена возрастная специфика развития изучаемой проблемы. Так, влияние наблюдается только у подростков 14–15 лет: ошибки внимания ($p = 0,037$), ошибки памяти ($p = 0,016$) и когнитивные ошибки в целом ($p = 0,060$). Незначимость влияния тревожности на ошибочную деятельность учащихся-спортсменов 16–17 лет можно объяснить успешной адаптацией к специфическим особенностям учебного заведения (училище олимпийского резерва), функционирующего в двух направлениях: обучения и спортивной подготовки.

Заключение

Подводя итог, необходимо отметить, что существует огромное количество интерпретаций для понятия «тревожность», но следует учитывать специфику выполняемой деятельности: тревожность в учебной сфере остается негативным явлением, затрудняющим формирование полноценной личности, а в спорте – считается эмоционально заряженным свойством, стимулирующим к активности и достижению высоких результатов, но лишь находясь в зоне оптимального функционирования. Теоретический и экспериментальный анализ результатов исследования подтверждает наличие влияния тревожности на проявление когнитивных ошибок (внимания, памяти). В качестве особенностей влияния тревожности зафиксированы половозрастные показатели. Так, ошибкам attentionной системы под влиянием состояния тревожности подвержены учащиеся-спортсмены 14–15 лет, а у юношей отмечен рост ошибок мнемического характера.

Научные результаты могут быть полезны тренерам, учителям физической культуры общеобразовательных организаций, педагогам-психологам и спортивным психологам для оказания психологической помощи индивидуально каждому спортсмену в определении, осознании и достижении зоны оптимального функционирования.

Литература / References

- Артыков, Т.А. Тревожность учащегося как показатель реадaptации к учебной деятельности / Т.А. Артыков // Молодой ученый. – 2009. – № 8. – С. 149–152.
Artykov, T.A. Trevozhnost' uchashchegosya kak pokazatel' readaptatsii k uchebnoy deyatelnosti / T.A. Artykov // Molodoy uchenyy. – 2009. – No. 8. – P. 149–152.
- Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.
Shcherbatykh, Yu.V. Psikhologiya stressa i metody korrektsii / Yu.V. Shcherbatykh. – SPb.: Piter, 2006. – 256 p.
- Вареников, Н.А. Преодоление тревожности в спорте / Н.А. Вареников // Вестник Воронежского государственного технического университета. – 2012. – № 10-2. – Т. 8. – С. 166–170.
Varenikov, N.A. Preodoleniye trevozhnosti v sporte / N.A. Varenikov // Vestnik Voro-nezhskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta. – 2012. – No. 10-2. – T. 8. – P. 166–170.
- Гожин, В. Тревожность спортсмена-единоборца и ее обусловленность индивидуальными свойствами высшей нервной деятельности / В. Гожин, В.Л. Дементьев // Спортивный психолог. – 2010. – № 2(20). – С. 30–34.
Gozhin, V. Trevozhnost' sportsmena-edinobortsa i yeye obuslovlennost' individual'nymi svoystvami vysshey nervnoy deyatelnosti / V. Gozhin, V.L. Dement'yev // Sportivnyy psikholog. – 2010. – No. 2(20). – P. 30–34.
- Ханин, Ю.Л. Стресс и тревога в спорте: международный сборник научных статей / Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 287 с.
Khanin, Yu.L. Stress i trevoga v sporte: mezhdunarodnyy sbornik nauchnykh statey / Yu.L. Khanin. – M.: Fizkul'tura i sport, 1983. – 288 p.
- Рогачев, А.И. Исследование соревновательной тревожности спортсменов разной специализации [Электронный ресурс] / А.И. Рогачев, Л.Г. Майдокина // Science Time. – 2015. – № 4(16). – С. 659–664. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-sorevnovatelnoy-trevozhnosti-sportsmenov-raznoy-spetsializatsii>. – Дата доступа: 26.02.2017.
Rogachev, A.I. Issledovaniye sorevnovatel'noy trevozhnosti sportsmenov raznoy spetsializatsii [Electronic resource] / A.I. Rogachev, L.G. Maydokina // Science Time. – 2015. – No. 4(16). – P. 659–664. – Mode of access: <http://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-sorevnovatelnoy-trevozhnosti-sportsmenov-raznoy-spetsializatsii>. – Date of access: 26.02.2017.
- Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста / под ред. С.Ю. Циркина. – СПб.: Питер, 2004. – 896 с.
Spravochnik po psikhologii i psikhiiatrii detskogo i podrostkovogo vozrasta / pod red. S.Yu. Tsirkina. – SPb.: Piter, 2004. – 896 p.
- Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.
Prikhozhan, A.M. Trevozhnost' u detey i podrostkov: psikhologicheskaya priroda i vozrastnaya dinamika / A.M. Prikhozhan. – M.: Moskovskiy psikhologo-sotsial'nyy institut; Voronezh: Izdatel'stvo NPO «MODEK», 2000. – 304 p.
- Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
Il'yin, Ye.P. Psikhologiya sporta / Ye.P. Il'yin. – SPb.: Piter, 2008. – 352 p.
- Гиринская, А.Ю. Адаптация опросника «Когнитивные ошибки» в белорусских социокультурных условиях / А.Ю. Гиринская // Вестник Минского государственного лингвистического университета. – Сер. 2. Педагогика, психология, методика преподавания иностранных языков. – 2016. – № 1(29). – С. 33–43.
Girinskaya, A.Yu. Adaptatsiya oprosnika «Kognitivnyye oshibki» v belorusskikh sotsiokul'turnykh usloviyakh / A.Yu. Girinskaya // Vestnik Minskogo gosudarstvennogo lingvis-ticheskogo universiteta. – Ser. 2. Pedagogika, psikhologiya, metodika prepodavaniya inostrannykh yazykov. – 2016. – No. 1(29). – P. 33–43.
- Гиринская, А.Ю. Феномен «ошибки внимания» в психологической науке / А.Ю. Гиринская // Научные труды Республиканского института высшей школы. – 2015. – Вып. 15. – Ч. 2. – С. 78–85.
Girinskaya, A.Yu. Fenomen «oshibki vnimaniya» v psikhologicheskoy nauke / A.Yu. Girinskaya // Nauchnyye trudy

Respublikanskogo instituta vysshey shkoly. – 2015. – Вып. 15. – Ч. 2. – Р. 78–85.

12. Сопов, В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В.Ф. Сопов. – М.: Академический проект, 2005. – 206 с.

Sopov, V.F. Psikhicheskiye sostoyaniya v napryazhennoy professional'noy deyatel'nosti / V.F. Sopov. – М.: Akademicheskii projekt, 2005. – 206 p.

13. Гилязетдинова, Е.М. Исследование влияния личностной тревожности и ситуативной тревоги на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов [Электронный ресурс] / Е.М. Гилязетдинова. – Режим доступа: <https://www.scienceforum.ru/2015/1151/11467>. – Дата доступа: 26.02.2017.

Gilyazetdinova, Ye.M. Issledovaniye vliyaniya lichnostnoy trevozhnosti i situativnoy trevogi na effektivnost' trenirovochnoy i sorevnovatel'noy deyatel'nosti sportsmenov [Electronic resource] / Ye.M. Gilyazetdinova. – Mode of access: <https://www.scienceforum.ru/2015/1151/11467>. – Date of access: 26.02.2017

14. Щедрин, Д.С. Особенности личности спортсмена и результативность его спортивной деятельности: методическое пособие / Д.С. Щедрин, С.В. Щедрин. – Саратов: Саратовское областное училище олимпийского резерва, 2015. – 173 с.

Shchedrin, D.S. Osobennosti lichnosti sportsmena i rezul'tativnost' ego sportivnoy deyatel'nosti: metodicheskoye posobiye / D.S. Shchedrin, S.V. Shchedrin. – Saratov: Saratovskoye oblastnoye uchilishche olimpiyskogo rezerva, 2015. – 173 p.